National Healthcare Group
Adding years of healthy life

நோயாளிக ம ப க கான வழிகா

கோப மேலாள ம

கோப எ ப நா ஹைனவ அ வ ேபா அ பவ ஒ இயை கயான மனித உண ச . இ ஒ ஆப தான நை லைய உ ண வாக க டற எத வ னயா ற உத எ பதா அ அ வள ே மாசமானத ல. இ ப , ேகாப க பாை ட ற அ மத ப நம தொழி ம தனி ப ட வா ை க இர ப ர சை னக வழிவ .

காரண க

ம றவ க

- ப த ன , ந ப க , சக ஊழிய க அ ல உ கைள வ த ப வ ஷய கைள ெசா அ ல ெச அ ந ய க .

மன அ த

- ேவைல மன அ த , ப வா வாத க , ந த , ெபா க ம மோசமான உட நல .

வ ர த

- ச ல ேநர களி , வா ை க உ க க பா இை ல எ , க உ க இல கைள ஹைடயவை ல எ க உண க க .

த னசரி ெதா தர க

- போ வர ெநரிச க , பரபர பான அ டவைணக , உர த ம தா க யாத ச த க , அ வலக அரச ய .

ச க மன அ த

- இனெவற , பா ய , தனைிம அ ல வ ை ம.

உ க ேகாபை த எ ப
க ப வ

ஒ ஹைடெவளி எ
கொ க

உ க ேகாப உ கைள
வ த பட ய ஒ ை ற ெசா லேவா
அ ல ெசயேவா எ க
உண தா , எத வ ை னயா வத
ச ல ந மிட க ஹைமத யாக இ க .
க 10 வைர எ ணி/அ ல ஆ த
ை ச எ க ய ச ெசயலா .

ச ற ைஇெடெவளி எ ெகா க
நை லய வ லக நட ப அ ல
உ ைகள ர வ ல கெ கா வ உ க
கோபை த தணி , வ ஷய ைகள
ப ற ய ச ற த கே ணோ டை த உ க
வழ .

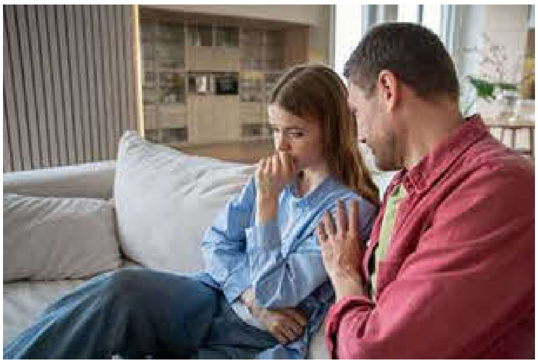
உ க ேகாபை த ஆ க வமான ை றய ெவளி ப த
க ெ கா க
உ க வ ர தை ய ேமாத இ லாத
ை றய ெவளி ப வ
ஆேரா க யமான . ச ல ஆேரா க யமான
வழிகளி க வ
பொ ே பா க அட . அ
வேைல ெச வ ேபால எளிைமயாக ட
இ கலா .

உட பய ச ெச க
உட ெசய பா உ க உண ச ைகள
வெளி ப த உத வ ம ம லாம ,
உ க உட ைஅமத யான
எ ே டா ப ைகள உ ப த ெச
உ ைகள ஓெ வ க உத த
நை மைய ெகா ள .
வ வ பான நைட பய ச , ஓ ட
அ ல ச ெச க .

தள த ற ைகள பய ச
செ க
ஓெ வ க மன அ தை த
ை ற க த ற ைகள
க ெ கா வ உ க ேகாபை த
க ப த உத . ஆ த வாச
பய ச ைகள பய ச ெச க
அ ல ஒ ந தானமான கா சை ய
கா ச ப க . ேகாபை த
தணி க ம ற ந ப க ப ட வழிகளி
ைஇச ேக ப , ஒ நா ற ப
எ வ ம ேயாகா ெச வ
ஆக யைவ அட .

ைத ெ◌சா வத
கவனமாக ச த க

இ ெலயனி , அவசரமான
ேநர த , க வ த ப
ஒ ற ெ◌சா ல வா ள .
ப ர ச ைனகளி க உ த யாக
இ க, க ன ெ◌சா ல
வ க க எ பைத எ வ
உதவ யாக இ .



நைல கான ைகள
ைஅடயாள காண

உ ைகள ே◌காப ப த யத கவன
செ வத பத லாக, உ ைகள
ேகாப ப த ய நபட ைஇண
ப ர ச ைனய க . ச ைகல
வ வரி ேபா 'நா ' எ ற
ைகள பய ப த . இ
ம றவைர வ ம ச பைதேயா அ ல
பழி ம வைதேயா தவ க உத .

வெ ெ◌கா ளா க

க ம றவைர ம னி க
தா , அ உ க இ வ
உத . ேன வத கவன
செ க .

பத றை த வ வ க
ைநக ை வைய
பய ப க

பத றை த ே◌பா க ைநக ை வ
உத . ஒ ைநக ை வைய
பக ெ◌கா வ அ ல
நைலைய ே◌லசான மன ட
பா ப நைலைய தணி க
உத .

ம ம ப ற

ேபாதெ பா ைகள தவ ப

ம , ச டவேராத ம க அ ல
ம இ லாம வ க ப
ம ைகள பய ப வ
உ க ப ர ச ைனைகள கா .
உ ைமய , ைஅவ அவ ைற
ேமாசமா அ ல ே ம
ச க ைகள உ வா .

ஆதரைவ ெ ப க

உ ைகள ப ற அ ற த அ ல அ ைகற
ெகா ட ஒ வ ட ே ப வ எேபா
உதவ யாக இ . இ த நப க
ப வ வனவ ைற
உ ளட க ய கலா :

- ப உ ப ன க
- ந ப க
- சக ஊழிய க
- ஆேலாசக க
- ஆதர உ ப ன க

தள ப க

- க உண ே காப உ க
  உட எரி ெ ந எ
  க ைபன ெ ச பா க . அ த
  ெந ை ப க ைபன ெ ச பா க .
  ஒ க ளா த ை ர க ப . அ
  ளிராக இ தா ந ல .
- இ த க ளா த ை ர
  ேபா , ளி த உ க
  ெதா ை ட வழியாக உ க உட
  ஒ ைவத க ைபன ெ ச பா க .
  த உ க ெ தா ை ட வழியாக
- பயணி ேபா , உ க ே காப ை த
  ற ெ ந ப த
  ஊ ைவத க ைபன ெ ச பா க .
  த ரா ெ ந ைஅண க ப ைவத
- க ைபன ெ ச பா க .

இ த த ற கைள க எ வள அத கமாக பய ச ெ◌ச க ேகளா, அ வள எளிதாக உ க ே◌காபைத ைகயாள   எ ைபத நைனவ ெ◌கா க . க பாட ற ே◌காப நை ம   ற ள ம ைகள ம ம ல, நை ம உட த யாக , உண ச த யாக , மன த யாக காய ப த . எளித ே◌ காப ப பவ க ெ◌ சரிமான ப ர சைனக , மனேசா , உய இர த அ த ம பல னமான ே◌நா எத   ச த ே◌பா ற உட நல ப ர சை னைகள உ வா அபாய த இ பதாக ஆ க ெ◌தரிவ க றன.

உ க ஏேத ே◌க வ க இ தா அ ல ே◌காப ே◌மலா ம ப ற ே◌ம அற ய வ ப னா , இே ற உ க ஆேலாசக அ ல ம வரிட ே◌ப க .

National Healthcare Group
Adding years of healthy life

Copyright © 2024 National Healthcare Group

NHG cares it's in your hands

NHG-NUR-BRO-2024-00127-TV1